# GUIDA E CONSUMO DI BEVANDE ALCOLICHE

Secondo il codice della strada (artt. 186, 186 bis e successive modifiche) il livello di alcolemia (concentrazione di alcol nel sangue) durante la guida deve essere pari a **ZERO** gr/l (0,0 grammi per litro) per i conducenti di età inferiore a 21 anni, per i neopatentati e per chi esercita professionalmente l'attività di trasporto di persone o cose. Per tutti gli altri non deve superare 0,5 gr/l .

## SE DEVI GUIDARE NON BERE ALCOLICI

e, se ti fai accompagnare,

## CHIEDI A CHI TI ACCOMPAGNA DI NON BERE

Rilassati, goditi i tuoi amici in un clima di **DIVERTIMENTO SICURO** e fai di tutto affinchè l'alcol non pregiudichi la tua sicurezza o quella di chi ti circonda.

Se scegli di bere sii responsabile e consuma entro i limiti che non espongono te o altri ad un rischio o ad un pericolo.

## RICORDATI:
## LA TUA SICUREZZA DIPENDE DA TE

SE GUIDI... ... NON BERE

**Numeri utili:**
Telefono Verde Alcol Istituto Superiore di Sanità - Ministero della Salute
tel. 800632000
**Consultazione siti:**
www.salute.gov.it
www.epicentro.iss.it/alcol
www.alcologiaitaliana.com
www.alcolonline.it
**Info:**
alcol@iss.it

Con il finanziamento del Ministero della Salute nell'ambito delle azioni di informazione e prevenzione da realizzare ai sensi della L. 125/2001

WHO COLLABORATING CENTRE FOR RESEARCH AND HEALTH PROMOTION ON ALCOHOL AND ALCOHOL-RELATED HEALTH PROBLEMS

SOCIETÀ ITALIANA ALCOLOGIA

OSSERVATORIO NAZIONALE ALCOL CNESPS

Ministero della Salute

# SE GUIDI... NON BERE

In Italia l'alcol alla guida rappresenta la prima causa di morte tra i GIOVANI.

L'incidente stradale è spesso evitabile a fronte di un comportamento responsabile e soprattutto di **BUON SENSO**.

Se ci si deve mettere alla guida, ad esempio dopo una serata con gli amici, è opportuno evitare di consumare una quantità di alcol che possa pregiudicare l'integrità dei riflessi, dell'attenzione e della capacità fisica e psichica richiesta per poter rispondere con immediatezza ai numerosi stimoli che provengono dalla guida.

Le forze dell'ordine possono controllare il tasso alcolemico di chi guida, vale a dire che possono verificare la quantità di alcol ingerito.

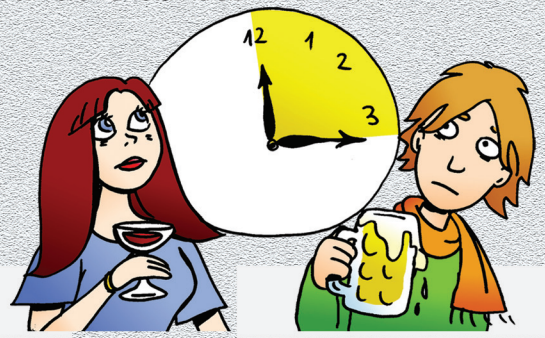
Ricordati che se hai bevuto alcolici, **NON ESISTONO STRATAGEMMI** per far calare l'alcolemia rapidamente in previsione di un controllo con l'etilometro, e che

## NON ESISTONO LIVELLI SICURI DI ALCOL ALLA GUIDA

Se si beve un bicchiere di qualsiasi bevanda alcolica, si ingeriscono in media 12 grammi di alcol:

**1 BICCHIERE = 1 UNITA' ALCOLICA = 12 GRAMMI DI ALCOL**

12 grammi di alcol determinano in media un'alcolemia pari a 0,2 gr/lt, che varia da persona a persona, essendo influenzata da peso, liquidi corporei, sesso, stomaco pieno o vuoto. Il fegato impiega 2-3 ore per riportare a zero l'alcolemia corrispondente a 1 bicchiere di bevanda alcolica.




Va sottolineato che le ragazze, a parità di consumo, sono più vulnerabili dei ragazzi, raggiungono più velocemente livelli elevati di alcolemia e smaltiscono l'alcol molto più lentamente.

Per questo è molto importante conoscere gli effetti di livelli crescenti di alcolemia sull'organismo e le sanzioni a cui si va incontro in caso di infrazione ai limiti vigenti.

Se ti trovi in un locale pubblico e vuoi saperne di più, **CONSULTA LE TABELLE** che devono essere obbligatoriamente esposte.